



**Lave  
suas  
mãos**



**Lave  
suas  
mãos**



**Lave  
suas  
mãos**



**Lave  
suas  
mãos**



**Lave  
suas  
mãos**

**A solução para você se  
proteger contra muitas  
doenças reside na  
lavagem de suas mãos  
durante 20 segundos.**

**Por isso lembre-se de:**

**Lavar com sabonete**

**Lavar com frequência**

**Lavar o tempo que for  
necessário**



*Limpas*

**Sua saúde está em suas mãos**



Para obter mais informações a respeito de lavagem das mãos, entre em contato com a Divisão de Epidemiologia e Imunização (Division of Epidemiology and Immunization) do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MDPH - Massachusetts Department of Public Health), pelo telefone (617) 983-6800 ou visite a página [www.mass.gov/handwashing](http://www.mass.gov/handwashing) do MDPH.

Handwashing Brochure - Portuguese

Abril de 2004

Impresso em papel reciclado

**Qual a forma  
mais simples  
para você se  
proteger  
contra**

**resfriados?**

**gripes?**

**diarréias?**

**hepatite A?**

**SARS?**

# Porque

Muitos surtos epidêmicos de doenças transmitidas por alimentos estão atrelados à falta de lavagem ou à lavagem mal feita das mãos.

Os germes que causam resfriados podem ser disseminados no ar por espirros e tosse, mas a maioria dos resfriados é transmitida pelos germes presentes nas mãos das pessoas.

Os germes que causam gripe, SARS, hepatite A e vários tipos de diarreias também podem ser contraídos e transmitidos por suas mãos.

Se estes germes estiverem em suas mãos, você poderá contrair a doença ao tocar a boca ou o nariz para comer, espirrar ou tossir.

Os germes podem ser transmitidos a outras pessoas quando você tocar na maçaneta de uma porta, pressionar o botão de um elevador, segurar na barra de apoio de transportes públicos ou trocar apertos de mãos.



Imagine olhar ao microscópio suas mãos não-lavadas. O que você vai ver crescendo lá?

# Quando

**Lave sempre suas mãos**

## Antes de

- tocar em alimentos ou servi-los
- comer ou beber
- colocar ou tirar as lentes de contato
- tratar cortes, arranhões, queimaduras, bolhas ou vesículas
- cuidar de alguém que está doente

## Após

- ir ao banheiro
- ajudar alguém a usar o banheiro
- trocar fraldas (não se esqueça de lavar também as mãos do bebê!)
- tossir, espirrar, assoar seu nariz ou limpar o nariz de uma criança
- manusear alimentos crus, em especial carnes vermelhas, aves, peixes ou ovos crus
- manusear lixo
- tocar em animais, em especial répteis, ou limpar os dejetos de animais
- cuidar de alguém que está doente ou ferido
- usar transporte público

# Como

Desde a infância, todos nós aprendemos a lavar as mãos. No entanto, quando estamos muito ocupados ou com muita pressa, temos tendência a esquecer de lavar as mãos ou a lavá-las rapidamente. Pensamos que nossas mãos estão limpas, mas isto não acontece se não lavarmos as mãos corretamente.

Passar somente uma água nas mãos não significa lavar, mas apenas molhar. Para que fiquem limpas, você precisa ensaboar suas mãos.

Uma esfregada rápida, mesmo usando sabonete, não irá limpar suas mãos; os poucos segundos que você vai economizar poderão custar dias, se ficar doente depois.

Para garantir que suas mãos fiquem de fato limpas, esfregue as palmas e o dorso das mãos, a região entre os dedos e sob cada unha durante pelo menos 20 segundos.

Após enxaguar, seque as mãos com toalhas de papel. Use a mesma toalha de papel para fechar a torneira e abrir a porta do banheiro.

**Use sabonete comum. Não é necessário usar sabonete anti-séptico.** Estes sabonetes matam as bactérias, mas podem contribuir para com o problema de resistência a antibióticos.



Molhe as mãos



Ensaboe e esfregue bem durante 20 segundos



Enxágüe



Seque com toalha de papel



Use a toalha para fechar a torneira

Sua saúde está em suas mãos

Limpas

